

# మనశ్శాంతికి మంచి మార్గాలు

అంగ్రములం : శ్రీ ఎన్. అనంత నారాయణన్

అనువాదం : డా॥ యర్లం చంద్రశేఖరం



ఈ పుస్తకము అధికముగా విశ్రాంతి  
నెయ్యడానికి ప్రయోగించబడినది  
Not for Sale

ప్రచురణ

ఎ.పి. డివైస్ లైఫ్ సొసైటీ

శ్రీ శివానంద ఆశ్రమము, పద్మారావు నగర్,

సికింద్రాబాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్.

విశ్వాసము లేని ప్రార్థన నిర్జీవ ప్రాయమైయుండును.  
సర్వతీర్థ స్థానములు మరియు సమస్త దేవతలు గురువు  
నందు వసించును.

సహాయకరమైన పలుకు పలుకుము.

సంతోషకరమైన సవ్య సవ్యము.

దయాపూరితమైన సవ్య సవ్యము.

దయాపూరితమైన కార్యము నొనర్చుము.

కార్తి కార్తిగా సేవ చేయుము.

ప్రార్థన యనగా అడుగుట కాదు. జీవాత్మ పరమాత్మ  
మగుటకు పరితపించుటయే ప్రార్థన యనెందును.

- స్వామి శివానంద

## మనశ్శాంతికి మంచి మార్గాలు

మానవుని మానసిక శాంతికి అరోగ్యంగా ఉండడం, అర్థికంగా బలంగా ఉండడం తప్పనిసరి అని గ్రహించండి. అయినా ఈ రెండు విషయాలలో, సంవత్సరంగా ఉన్నవారు కూడా వదలే వదలే మానసిక శాంతికి దూరమౌతున్నారు. మరి నీవు ఈ పర్యంలోకి వస్తావా...? ఒక వేళ దానంటే దీనిని తరువు. ఎందుకంటే ఈ యిద్దరినీ నీకు కంగదానికి నీవే భారదం కాబట్టి నీవు ఈ యిద్దరులను కొలగించుకోగలవు. అదియెంత వరకు సాధ్యమో చూద్దాం మరి!

నీవు ఎవ్వరినీ, ఏ విషయాన్నీ విమర్శించకు

నీవు ఇతరుల విషయాలలో తోక్మం తరుచుగా చేసుకొనవద్దు. వారు పశ్చాత్తాపంలో ఉండవచ్చు. వారి విషయాలలో తోక్మం చేసుకొంటూ నీవెందుకు నీ విశ్రాంతికి దూరమౌతావు? భగవంతుడు నిన్ను ఇతరుల విషయాలలో కల్పించుకొని వారిని గురించి నిర్ణయించేందుకు నిన్ను నియమించలేదు. అందరూ రాము చేయ వసులు సక్రమమైన చేయని భావిస్తారు. అందుకు అది భగవద్విద్యమేయని వద్దేమిస్తూ ఉంటారు. నీ మనశ్శాంతిని నీవు రక్షించుకోవాలంటే నీవు ఎవరి విషయములోనూ తోక్మం కలిగించుకోకూడదు.

నీ వ్యవహారమేమిటో నీవు చూచుకో. చక్కని అధిపాయమేమిటంటే...? ప్రపంచంలో మనశ్శాంతి మాత్రమే మానవునకు చక్కని బహుమాన గౌరవం. ఈ విశ్వంలో నీవు చూపించే శ్రద్ధ ఎవ్వరినీ అక్కుర్తేదు. పైన భగవంతుడున్నాడు అయినే యదార్థానికి అంతా చూసుకొంటాడు. నిన్ను కూడా అయిన చక్కగా గమనిస్తాడు. ఈ నిజాన్ని మరచిపోవద్దు.

మళ్ళీ చెబుతున్నాను. నీ విషయమే నీవు చూచుకో.. ఎవ్వరినీ విమర్శించకు. దేనినీ విమర్శించకు. విమర్శ దైవసంబంధమైన, పవిత్రమైన విషయాలను నిరసించునది కాకూడదు. ఎందుకంటే ఆ భగవద్విద్వ్యయంతో ఏమీ జరగాలో అది జరుగుతుంది. అయిన నిర్ణయానికి వ్యతిరేకంగా ఏమీ జరగదు. నీ ధృష్టిలో మంచి అనిపించినా చెడు అనిపించినా నీ విషయంలో ఏదీ జరిగినా అది భగవంతుని ధృష్టిలో, అతని నిర్ధారణలో అనుకూలంగానే జరుగుతుంది. ఒక వేళ నీకు జరిగిన దానిని గురించి నీవే స్వవిమర్శకు దిగినట్లయితే నీవు భగవద్విద్వ్యయాన్ని ప్రశ్నించిన వాడవౌతావు. భగవంతుని స్వతంత్రతను, అయిన వ్యాయ నిర్ణయాన్ని, కూడా నిలదీసిన వాడవౌతావు. అది చేయకు. అలా ఉంటే, నీ శాంతిని నీవు రక్షించుకోగలవు.

నీవు విషయంతురిగా ఉండు

భగవంతుడు సర్వమూ వీక్షిస్తాడు. మానవుడు విషయాలపై కొంతవరకే చూపుసారిస్తాడు. భగవంతుడు త్రికాలంలో జరిగే వాటిని సంవీక్షిస్తాడు. మానవుడు జరుగుతున్న విషయాలను, జరిగిన, జరుగబోవు విషయాలతో విడివిడిగా మాత్రమే చూస్తాడు. ఆ కారణంగా మానవుడు అత్యుపలేని, పనికిరాని విషయాలను గూర్చి ఆలోచిస్తాడు. భగవంతుడు మాత్రం మనోహరంగా పవిత్రమైన విషయాలపై శ్రద్ధవహిస్తాడు. మానవుడి ధృష్టి న్యాయలోపంగా ఉంటుంది. భగవంతుడి ధృష్టి న్యాయపూరితంగా ఉంటుంది. నిన్ను నీవు భగవంతుని స్థానంలో ఉంచుకో! నిన్ను నీవే భగవంతుడిగా భావించు. ఈ విశ్వమంతా నీవే సృష్టించావని, నీవే దీనిని సదుపుతున్నావనీ భావించు. అకస్మాత్తుగా నీవు ఆచ్ఛుతమైన చలానితీ, మనశ్శాంతికి చేరువౌతావు. నిన్ను ఇతరులు అకారణంగా అవమానిస్తున్నారని నీ మనసును అకారణంగా గాయపరుస్తున్నారనీ, చెబుతున్నావు. అది యదార్థమే, అయినా నీవు చలించకు. పరిస్థితిని మౌనంగా ఎదుర్కో అప్పుడు నీకు కర్మమౌతుంది. మౌనం ఒక శక్తివంతమైన ఆయుధమనీ, నీ కష్టాలను దుఃఖాలను అది ఛేదిస్తుందని, అవమానాలను కర్మ

మూసుకొని ధరించు. నీ గురించి ఇతరులు ఏమైనా అనుకోని ఏమైనా అననీ, ఇది అమాయకులుండే ప్రవంచం. నీవు మాత్రం తెలివిగలవాడనై ఉండు. అందరి ముందు వినయాన్ని ప్రదర్శించు. అన్ని పరిస్థితులలో కూడా వినయవంతుడనై ఉండు. నీ న్యూనతను మరచిపో, ఆ విధంగానే బెన్నుకాళ్ళనీ వినమరించు. అంతేకాకుండా అందరిలోను అన్ని వస్తువులలోనూ ఆ భగవంతుడిని దర్శించు. నీకు ఆరిగే అవమానాలకు చలించకుండా నీవు ఉన్నట్లయితే నీలో అసహనత్వం నిలిచిపోయి వినయ విదేయతలు, పవిత్రంగా వృద్ధిపొందుతాయి. ఆ కారణంగా నీవు ఆధ్యాత్మికంగా సంపన్నుడవవురావు.

**మరింత - మన్నిండు**

నిన్ను అవమానపరచినవారిని గురించిగాని, నీ మనసును గాయపరచిన వారిని గురించిగాని చెడు తలంచకు. బాహ్యంగా కోపాన్ని ప్రదర్శించడంకన్నా వారిని గురించి చెడుతలచడం హీనమైంది. అది మానసిక క్యాన్సరు వ్యాధి. విచారాన్ని పెంపొందించడం మరచిపో...మన్నించు. ఇదేదో అదర్భమని భావించకు. కేవలం ఇది నీ మనశ్శాంతికి మార్గం. విషయాలను వదే వదే. గుర్తుకు తెచ్చుకొంటూ ఉండడం

ఎవరికైనాను ఎంతో హానికరం. నిద్ర నీకు దూరమౌతుంది. నీ రక్తాన్ని నీవు విషమయం చేసుకొంటావు. నీకు రక్తపోటు, నరాల బలహీనత వృద్ధి కలుగుతుంది కావచ్చు.. నీకు అవమానం, మననంకు గాయం కలిగి ఉండవచ్చు. ఇప్పుడేది గతమైపోయింది. అంతా జరిగిపోయింది. అదంతా విరిగిపోయిన పొలం చోల్చాకో. నీవు పదే పదే నీకు జరిగిన అవమానాన్ని గురించి, మానసిక గాయాన్ని గురించి తరచుగా గుర్తుకు తెచ్చుకొని బాధపడరావు? అది నీ మూర్ఖత్వం కాదా...? నీ జీవిత పరిధి అతి స్వల్పం. అటువంటప్పుడు నీవు జరిగిపోయినదాని గురించి పదే పదే ఆలోచిస్తూ నీ సమయాన్ని, జీవితాన్ని విశ్రాంతి లేని పనిలో వీనమైపో. ఆ పనిలో నీవు, అన్ని అవమానాలను మరచిపోరావు.

నీకష్టమైన వ్యక్తిలో, సరదాగా, చురుకుగా నిమగ్నమైతే అది నీకు బాధాన్ని చేకూరుస్తుంది. అప్పుడు నీవు కోరిన దానిని నీవు పొందిందగలిగావనే తృప్తి నీకు మిగులుతుంది. లేవలం మానవుడు అవారంతోనే దీవించలేదను సామెతను గుర్తుంచుకో. అవారాన్ని పొందగలిగావు. కాని నీకు ఉన్న మనశ్శాంతిని దీప్ర ప్రయత్నం చేసిగాని పొందలేవు. ఏ సంపదకో దానిని సరికూచలేవు.

### ప్రాచీనత దిశ్చయోంకు లోగివింకు

ప్రాచీనత దిశ్చయోంకు తల ఒగ్గతు. గుర్తింపు కావాలని కోరుకోకు, ఇది నీ మానసిక, శారీరక విశ్రాంతికి మార్గమౌతుంది. ఇతరుల నుండి గుర్తింపు పొందడంకోసమెందుకు అగ్రులు చాస్తావు. ఇతరులలో అధికంగా అమాయకులే ఉంటారు. వారి గుర్తింపుకోసం వెంపల్లాదడం వృధా. దానికి బదులు నైవం గుర్తింపునూ అశిష్యులనూ పొందడానికి ప్రయత్నించు. శ్వామిల అశిష్యులు, యశీశ్వరుల అశిష్యులు ఎంతో విలువైనవి. వాటిని చేదిప్పించుకోవడానికి, తవనేవరు.

ఇతరుల అభిప్రాయంకు లోంగిపోయి లందీవికాకు, సాధారణంగా కోటి జనుల అభిప్రాయాలు తప్పుగా ఉంటాయి. నైతిక విలువలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వ అధ్యాత్మిక రోధులను గ్రహించు. మహాత్ముల అభిప్రాయాలను ఆదరించు. నీవు రమ్యుడవౌరావు.

### అమాయకు దూరంగా ఉండు

అమాయ నీ మానసిక శాంతిని నీకు దూరం చేస్తుంది. నీవు ఇతరులపట్ల అమాయను ప్రదర్శిస్తున్నావా...? అమాయ



ఒక భయంకరమైన వ్యాధి. ఆఫీసులో ఎవరో నీ అభివృద్ధిని  
 ఆటంకపరుస్తున్నారనీ, నీ వృత్తిలో మరొకరు నీన్న  
 మించిపోతున్నారనీ, భావిస్తూ వారిపై అనవసరంగా  
 అసూయను పెంచుకోకు. యధార్థానికి నీ అదృష్టాన్ని ఎవరూ  
 అడ్డుకోలేరు. అధిగమించలేరు. నీ ఈ జీవితం, జీవిత విధానం  
 నీ గత కర్మలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ నీవు నీ  
 విజయపరంపరలను కొనసాగిస్తూ ఉంటే ప్రపంచంలోని యే  
 శక్తి నీకు అడ్డుగా నిలవలేదు. నీ విజయాలను అపలేదు.  
 ఒకవేళ నీవు పతనమౌతూ ఉంటే ఏ ప్రాపంచిక శక్తి కూడా  
 నీకు సహజరించలేదు. అదంతా నీగత జన్మకర్మలపైనే  
 ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతి వ్యక్తి జీవితం స్వతంత్రమైనది.  
 చూడడానికి మాత్రం ఒకరిపై మరొకరు ఆధారపడినట్లు  
 కనిపిస్తారు. దీనిని చక్కగా గుర్తుంచుకో, బాగా అర్థం చేసుకో.  
 ఈ విషయాలన్నీ ధృష్టిలో ఉంచుకొని ఇతరుల పట్ల అసూయను  
 ప్రదర్శించకు.

**నిన్ను నీవు పవిత్రంగా మార్చుకో**

దమంకా! కావచ్చు, పరిసర ప్రభావాల కారణంగా నీ  
 మనశ్శాంతికి భంగం కలుగవచ్చు. పరిసరాలను మార్చడానికి,  
 ప్రయత్నించు. ఒకవేళ సాధ్యంకాని పక్షంలో పరిసరాల

ప్రభావాన్ని జయించడానికి ప్రయత్నించు. నిన్ను నీవు  
 పవిత్రునిగా మార్చుకో. ఆ విధంగా నీవు మారినప్పుడు నీ  
 పరిసరాలు నీకు కొన్ని సంవత్సరాలు చెడుగా ఉన్నప్పటికీ  
 అవి క్రమంగా మంచి మార్గానికి మారే అవకాశముంది. నీవు  
 ఎంతగా పవిత్రతను పెంచుకొంటూ పోతావో నీ పరిసరాలు  
 కూడా అంతటి పవిత్రతను సంతరించుకొంటాయి. అలా  
 ఎందుకు ఆరుగురుందని ప్రశ్నించకు. మిత్రమా! ఈ విధంగా  
 ప్రయత్నించు. చక్కటి అనుభవాన్ని, అనుభూతిని, అనందాన్ని  
 పొందు.

జన్మించిని కలిగించే వస్తు సముదాయాన్ని కూడా  
 సహించు. ఆ యిజ్మించిని ఆనందంగా అనుభవించు. వంద  
 అసౌకర్యాలతోనైనా జీవించడానికి సిద్ధపడడం నేర్చుకో. అవి  
 ఉదయం నుండి అర్ధరాత్రి వరకూ నిన్ను వెన్నంటి ఉంటాయి.  
 వాటిని సహనంతో జయించు. అంతఃకరణ శుద్ధి నీకు తోడుగా  
 ఉంటుంది. నీ ఆత్మశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. నీవు నీ  
 ప్రయత్నంలో అసౌకర్యాలను సౌకర్యాలుగా  
 మార్చుకోగలుగురావు.



పీఠే ప్రతినిత్యమూ పంచకౌంటూపోవచ్చు ఈ విధంగా  
 పెంచుకోవడం సామాన్య భాషలో ఇబ్బందిపడు  
 కొనుక్కోవడమౌతుంది ఇద్దరుండలను కలిచేకనివ్వకు నీ  
 దాద్యతేతకనైన వ్యవహారము తగ్గించుకో అధిక సమయం  
 పీఠే ర్థానంలో ఉండడానికే ప్రయత్నించు మనసును  
 స్వాధీనపరచుకొని అమనస్కృతనైతే భూర్తిగా మనశ్శాంతి  
 లభిస్తుంది మనసు ద్వారా అలోచనలు, అలోచనల ద్వారా  
 అలాంటి కొద్ది వ్యవహారాలు, కొద్ది అలోచనలతో రావిస్తాయి  
 అలోచనలు తగ్గించుచున్న మనశ్శాంతి పెరుగుతుంది  
 అలోచనలే లేని స్థితి ఉన్నతనైన, స్థిరమైన మనశ్శాంతి  
 మార్గం.

## ర్థానం

ర్థానానికి ఒకే ప్రమేయైన సమయాన్ని నిర్ణయించుకో  
 ర్థానం మనోనిగ్రహాన్ని కలిగిస్తుంది. ఒక గంట క్షణంగా  
 ర్థానం చేస్తే దినంలో ఉండే మిగతా 23 గంటలు మనసు  
 అంతకు ముందులా పరిశ్రమించకుండా ప్రశాంతంగా  
 ఉంటుంది. క్షణంగా ర్థాన సమయాన్ని పెంచుకొంటూ  
 ఉండిపో. ఆ విధంగా చేయడం వల్ల నీవు కొద్ది సమయంలో  
 ఎక్కువ వనిచి చేయగల శక్తిని ఆ గుణము నీకిస్తుంది దీనివల

అనందమయమౌతుంది. మనసులోని చిత్రాకూటు  
మాయమౌతాయి.

అనుకూలమైన కార్యాలు చేపట్టు

ఎప్పుడూ అనుకూలమైన కార్యాలు చేస్తూ ఉండు.  
ఆవి నలుగురికి వసికివచ్చేవిలా ఉంటూ విలువైనవిగా  
ఉండాలి. ఇది సేసు చేయగలనా? చేయలేనా? అని అలోచిస్తూ  
సమయాన్ని వ్యర్థాపరచకు ఆ విధంగా అలోచిస్తూనే నీవు  
రోజులు, వారాలు నెలలు ఇంతెందుకు సంవత్సరాలు  
గడిపేస్తావు. అనవసరమైన శుష్క తర్కం చేస్తూ, చివరకు  
ఏమీ చేయకుండా ఉండిపోతావు. ఎక్కువగా ఏదో చేయాలని  
ప్రణాళిక వేయకూ, ఆ ప్రణాళికను భగవంతుడే  
తయారుచేస్తాడు. ఎప్పుడు సాధ్యమైనంత మందిని చూస్తూ  
ఉండు ఆ వ్యవహారంలో ఏ విధమైన ఖాళీని ప్రవేశపెట్టకు  
వరుసగా చేస్తూ ఉండు క్రమంగా వద్దతి ప్రకారం చేస్తూ  
ఉండు నిర్లక్ష్యంగా ఏ పని చేయకూడదు. కొద్ది విక్రాంతి  
రీతికొంటూ పనిచేయి నీ పనులలో నిర్లక్ష్యం చేరితే నీవు  
నీ జీవితంలో వశనమౌతావు సమయమే జీవితం నీ  
సమయం విలువ తెలుసుకో! దానిని లాభదాయకంగా  
మార్చుకో!

నీవు శారీరకంగా ప్రశాంతి తీసుకొంటున్నప్పుటికి నీ  
మనసును ఖాళీగా ఉంచు మంచి గ్రంథాల పరిశయో  
జపయో, మానసికంగా ప్రార్థనతో చేస్తూ ఉండు నీ మనసులో  
నీవు తెలియకుండా భయంకరమైన వినాశకరమైన ఆలోచనలు  
చోటుచేసుకుంటూ ఉంటాయి. పరుష వాక్యాల్ని దుష్టకర్మలు  
నీ మనసులో జొరబడుతూ ఉంటాయి. నీ మనసును చాటికి  
దూరంగా నిర్మలంగా ఉంచుకో నీ జీవితమనే రుచి స్వచ్ఛంగా  
నిర్మలంగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది ఎల్లప్పుడూ

అత్యుచితానందో పనులు చేస్తూ ఉండు మొదట  
అపజయం కలిగినా పర్వాలేదు నీ తప్పులను నీవు తెలుసుకొని  
వాటిని సరిచేసుకొని రెండవ పర్యాయం విజయాన్ని సాధిస్తావు  
కుర్చీలో కూర్చొని విచారపడడం వలన ఏమీ లాభంలేదు  
ఆది నిన్ను పూర్తిగా విరాళం వైపు దారిరీస్తుంటుంది

కొంతమంది ప్రశ్నార్థాలు మంచివే అయినా చాటికి  
అటంకాలు ఎదురౌతూ ఉంటాయి ఆది సహజమే మంచి  
పనులకు అటంకాలు ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటాయి అప  
మంచి పనులు చేసే నిగ్రహాన్ని పరీక్షిస్తూ ఉంటాయి. వారి  
నిజాయితీని, సహనాన్ని, సమ్యాన్ని, అటంకాలు గమనిస్తూ  
ఉంటాయి ఏదైనా సర్కారాలు చేయడానికి నీవు ఎంత

WZ 3000005

1. మన దేశమునందున్న అనేకమంది ప్రజలు  
 2. మన దేశమునందున్న అనేకమంది ప్రజలు  
 3. మన దేశమునందున్న అనేకమంది ప్రజలు  
 4. మన దేశమునందున్న అనేకమంది ప్రజలు  
 5. మన దేశమునందున్న అనేకమంది ప్రజలు  
 6. మన దేశమునందున్న అనేకమంది ప్రజలు  
 7. మన దేశమునందున్న అనేకమంది ప్రజలు  
 8. మన దేశమునందున్న అనేకమంది ప్రజలు  
 9. మన దేశమునందున్న అనేకమంది ప్రజలు  
 10. మన దేశమునందున్న అనేకమంది ప్రజలు

భంగవరచకూడదు. ఆ శక్తులే నీవు నీ ఉర్దేశ్యాన్ని  
 చేరుకోవడంలో పట్టుదలను కలిగించేలా నీవు మార్పుకోవాలి  
 దైర్యంగా వాటిని ఎదుర్కోవాలి వ్యతిరేక శక్తులే నీ విజయానికి  
 నీలో ఉన్న ఊవ ప్రయత్నాలకు మూలకారణాలౌతాయి అవి  
 లేకపోతే సంఘర్షణ ఉండదు.

ఎప్పుడు విచారించమ నీ గత అనుభవాల నుండి  
 పాఠాలు నేర్చుకో ఆ పాఠాలను సదా గుర్తుంచుకో. ఆ పాఠాలే  
 నీ భవిష్యత్ కార్యచరణకు మార్గదర్శకాలౌతాయి అసలు  
 విచారమే ఉండకూడదు నేనేదో చేసినట్లయితే దేనినో  
 సాధించగలిగి ఉండే వాడిననే విచారాన్ని త్రోసిపుచ్చు.  
 అటువంటి ఆలోచన వృథాప్రయాస, నమయాన్ని వృథా  
 చేయడమౌతుంది. ఎందుకంటే విచారం నీ శక్తిని  
 నిర్వీర్యపరుస్తుంది. ఏది ఎలా ఎప్పుడు జరుగుతుందో అది  
 జరగా అప్పుడే జరుగుతుంది. ప్రతిదీ భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన  
 కాలాలలో ఏ విధంగా జరగాలో ఆ పరమాత్మ నిర్ణయిస్తాడు.  
 ఆయన నిర్ణయాన్ని మార్చే శక్తి విశ్వంలో ఎవరికీ లేదు. ప్రతి  
 వనిలోనూ భగవంతుని నిర్ణయముంటుంది. దానిని  
 అంగీకరిస్తూ ప్రశాంతంగా ఉండడం అలవరచుకో!



ఇతరులను సంతోషంగా చూడు

సీవు స్వార్థపరుడవు? ఎప్పుడైనా నీవు ఎవరి గురించైనా ఆలోచిస్తావా? స్వార్థపరునకు మనశ్శాంతి ఉండదు. ఒకవేళ సీవు సస్వార్థుడవైతే, నీవు ఇతరులకు నీ సేవలనందిస్తే అ సేవలు ప్రతిఫలాపేక్షలేనివైతే నీవు గొప్ప, చక్కని మనశ్శాంతిననుభవిస్తావు. ఇతరులకు కూడా ఆనందాన్ని పంచుకోవడం సీవు ఇతరుల ఆనందంలో నీ సంతోషాన్ని చవిచూస్తావు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినదే. నీవు ఇతరులకు సేవ చేయి, అది చిన్న సహాయమైన పెద్ద సహాయమైనా అవతలివారి నుండి ఏమీ అరించకుండా, గుర్తింపు కోరకుండా లేయి. సేవ సేవచే! దాని సాటి ఏదీ ఉండదు. ఎప్పుడు ఎక్కడ, అవకాశం లభిస్తే అప్పుడు అక్కడ నీ సేవలనందించు.

సరియైన మార్గానికి సూచనలు

ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో మానసిక శాంతిని పొందాలంటే అతను అడుగడుగునా తన తలివిని, చురుకుదనాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ఉండాలి. ఏదీ సరియైనది? ఏదీ సరికానిది? ఏదీ సాధ్యం? ఏదీ అసాధ్యం? ఒక ప్రత్యేక స్థితిలో





నీ అవనరాలను ఎంత వరకు తగ్గించుకొనే అవకాశముంటుందో అంత వరకు తగ్గించుకో ఆ విధంగానే లౌకిక వ్యవహారాలను కూడా సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుకో కొద్ది అవనరాలు అంతే; వాటిని పొందడం నీకెంతో మనశ్శాంతిని కలిగిస్తుంది ఎక్కువ సుఖాలు బాధాపరమైనవి వీషయం ఎంతో స్పష్టం, సరళం దీనిని గురించిన వివరణ అక్కరలేదు ఒక చారు అద్దెకు గీసుకో కాదుక సొంతదారుడవు కావడం కన్న అదే ఉత్తమం కిరాయి ఇంట్లో ఉండడమే కాదు, సొంత ఇల్లు ఉండడం కన్న.

మనలో చాలా మంది బాధపడుతూ ఉంటారు నిష్పక్షపాత జ్ఞానం, స్వేచ్ఛయేమిటో తెలియక ఆ స్వేచ్ఛను దానెలోగల అనందాన్ని అనుభవించాలంటే, మనశ్శాంతిని పొందాలంటే నీకు తెలిసినా చేయకూడని పనులను చేయడం మానుకో ఆ విధంగానే నీవు ఏ పనులు చేయాలో వాటిని చేయడం మాను మనశ్శాంతి అనందం నీకు కలుగుతుందో వాటిని చేయి ఇది నిన్ను సరైన మార్గంలో ఉంచుతుంది ఎప్పుడైతే నీవు సరైన మార్గంలో ప్రయాణిస్తూ ఉంటావో అప్పుడు భగవంతుని దయ నీ జీవితంలో ప్రసరిస్తుంది ఆ దయ నిన్ను ఉద్ధరి

శిఖరాలకు టీనుకువేరుతుంది నీవు మనశ్శాంతిని  
 పొందులావు రానిని నీ చుట్టూరా ప్రసరింపజేస్తావు

సమృద్ధాన్ని పెంపొందించకో! ప్రేమించడం నేర్చుకో!  
 నిస్వార్థాన్ని ఒకవర్షుకో! రాన గుణాన్ని పెంచుకో! సమ దుర్తిని  
 శిఖిష్టస్థి పర్చుకో! భర్తీని అంచుకో! ఈ మంచి గుణాలు  
 ఇటువంటి పుణ్య కార్యాలు ఒకేసారిగా నీ దెంతకు చేరవు.  
 వాటిని సొంతం చేసుకోదానికి శ్రమ, శ్రద్ధ యెంతో అవసరం  
 ఆ పుణ్య కాని నీ జీవితంలో సహజమైన అలనాట్లుగాను, నీలో  
 ఉవి అంతర్గత భావాలుగాను మారవు

### ఇతరుల మనశ్శాంతిని భంగపరచకు

నీవు ఇతరులనసహ్యించుకొంటూ వారి మనసులను  
 గాయపరుస్తూ నీ సేవకులను నిందిస్తూ, నీ పిల్లలను దూషిస్తూ,  
 నీ భార్యను సరీగా చూడకుండా ఉంటూ, అఫీసులో నీ పని  
 వారిని అనవసరంగా అదిలిస్తూ, వ్యాపారులో నీతోటివారిని  
 మోసగిస్తూ, నీ మనసుకు శాంతి కావాలని కోరుకోవడం ఒక  
 వింత అది సాధ్యపడేదికాదు రానిని నీవు పొందలేవు  
 కూడానూ ఏ వ్యక్తి అయినా ఇతరుల మనశ్శాంతిని  
 భంగపరుస్తూ, తనకు మనశ్శాంతి కావాలని కోరుకోవడం

హాస్యాస్వాదం ౧ హాస్య అననికి ఉండదు కాబట్టి నీవు నీవు మార్చుకో

మనశ్శాంతి అధ్యాత్మిక చింతనవల్ల లభిస్తుంది అధ్యాత్మిక చింతనాభివృద్ధి అంతఃకరణానికి సంబంధించి ఏది అధ్యాత్మిక జీవితం కూడా మానషుని మనసుకు సంబంధించినవి అయినా దాని అభివృద్ధి మాత్రం బాహ్యునికి సంబంధించిన వ్యవహారాల పైనే ఆధారపడి ఉంటుంది కాబట్టి సాత్విక సత్సంగం సత్సగుణ పూర్వక పరిసరాలు మిరాహారం తీర్థయాత్రలు, జవన్నీ అధ్యాత్మిక చింతనను పెంచడానికి సహకరిస్తాయి బాహ్యునికి సంబంధించిన ఈ ఈ బాహ్య క్రియలను వదిలిపెట్టకు, క్రమంగా నీ గమ్యాన్ని నీవు చేరుకొంటావు.

**అధ్యాత్మికను పెంచుకో!**

ఎప్పుడైతే నీవు నిరాశా, నిస్సహాయో భావపడుతూ ఉంటావో అప్పుడు ఉన్నతమైన నైతిక గ్రంథాలను పఠించు లేదా మహానీయులు, మహాత్ములు వ్రాసిన అధ్యాత్మిక గ్రంథాలు చదువు ఒక నెలకాలం కేటాయించి తీర్థయాత్రలకు వెళ్ళు లేదా ఒక పవిత్ర స్థలంలో ఉంటూ నెలరోజులుగాని, ఒక పక్షం రోజులుగాని గడుపు, అక్కడ నీ సమయాన్ని, ఆపము,

భజన ధ్యానంతో గరుభ కౌంత దూరం నడుపు ఇవి  
 అలజటితో నిండిన నీ మనస్సును, అలసిపోయిన సేవూ  
 ప్రశాంతవిస్తాయి ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది నమ్మకాన్ని,  
 ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి కౌంతరు చింతలు,  
 దిశాశుల కలిగినన్నియు త్రాగుదు తదితర వ్యసనాలకు బానిసలై  
 ఆ ముగ్ధులో వాటిని మరచిపోగలమని భావిస్తారు ఇది  
 అసాధ్యం ఇది వ్యాధికన్నా హీనమైనది నిద్రామాతలు  
 సమస్యను పరిష్కరించలేవు ఇవి నీ బలహీనతలను కౌంతసేపు  
 మూత్రమే మరిచిపోయేలా చేస్తాయి. నిజాలను ఎదుర్కొనడానికి  
 తైర్మాన్ని దూరం చేస్తాయి ఆత్మహత్య మూర్ఖత్వం నీవు  
 బ్రహ్మరాక్షసుడిలా మారిపోరావు.

నీ మనశ్శాంతిని వరిరక్షించడానికి ఆధ్యాత్మిక  
 చింతనలను పెంపొందించుకో మనశ్శాంతిని దాని ప్రసరణను  
 నిలిపివేయుకు మనశ్శాంతికి ఆటంకాలను కలిగించకు అది  
 నీ జీవితాన్ని కష్టాలమయం చేస్తుంది. జీవితానికి హీనత్వాన్ని  
 కలిగిస్తుంది, నీ జీవిత విధానాన్ని వెరుగుపెంచుకో మానసిక  
 శాంతి అంతఃకరణాన్ని నిజమైన అస్త్రీ నీ అస్త్రీ నీలోపలే  
 ఉందాని ఉంది. అది బాహ్యమైనదికాదు నీవే కాకుండా నీ  
 పిల్లలు ఆ చక్కని అలవాట్లతో, శ్రమరీక్షణతో పెరిగేలా చూడు.

ఒక మనషి ఏం చేస్తున్నాడో చూడకు అతను ఏమై ఉన్నాడో  
చూడమని విజ్ఞులంటారు తొలికవరమైన వ్యవహారాలను  
పూర్తిగా పసిరిపెట్టు వారి స్థానంలో అభ్యార్థిలను పెంచుకో,  
దువిశ్వాసి వ్యక్తి కనుక నీ రిన్ను చిన్నై కోరికలను  
ఉపసంహరించుకో అభిప్రాయాలను అదృష్టంగా మార్చుకో

**దీనిమీదకి దీవు చూడకో**

దీవు ఏమైనా ఒక సిద్ధాంతానికి కట్టుబడితే దానిని నీ  
తీన చర్చగా మార్చుకో నిజాయితీగా ఉండడం మొదలుపెట్టు  
నీ ఆలోచనలు, మూలలు, వసులుకు మధ్య గొప్ప  
మహానీయమైన సమన్వయము సరిబంధాన్ని పెంచుకో దీవు  
ఏమాటోచేస్తున్నావో దానినే చెప్పు దీవు ఏమి చెబుతున్నావో  
దానినే చేయి కపటత్వాన్ని సమాధి చెయ్యి దీవు నీ జీవితాన్ని  
నిష్కపటం చెయ్యి కపటం మనశ్శాంతికి కత్తిలాంటి శత్రువు

నీకన్న తక్కువ సుఖాలనుదచిస్తున్న వారిని చూసి  
వారికన్న నీవు అదృష్టవంతుడవని తృప్తిపడు ఆ విధంగానే  
అభ్యార్థిక చింతనలో నీకన్న అధికలను చూసివారు నీకన్న  
అదృష్టవంతులని భావించు అది చూచిన నీవు నీలో వారిని  
చేతుకోవాలనే అవసరము వ్యక్తిపరమేకో అ వ్యక్తిలో మనశ్శాంతి





ఇంకా ముందుకు వెదుతుంది. జీవితంలో నీవెప్పుడూ నీకన్న  
అస్తిపరులను, నీకన్న అధార్మికతలో తక్కువగా ఉన్నవాళ్ళను  
రోల్లుకోకు అది నీకు సరకంగా తయారౌతుంది దానికి  
దూరంగా ఉండు.

నీవు కొద్దిమంది స్నేహితులనే క్షమా పరీక్షించి  
ఎంచుకో. వారిలో కూడా పరిచయాలను అధికంగా  
పెంచుకోకు ఎవరితోనూ అతి చనువుగా ఉండకు అతి  
పరిచయాలు ధిక్కారానికి దీజాలు నీ చిత్త వృత్తిని  
భంగపరుస్తాయి. నీ మనశ్శాంతిని నీకు దూరం చేస్తాయి

ఉద్దేశభార్యకంగా మాత్రమే మాట్లాడు. అనవసరమైన  
విషయాలను గురించి మాట్లాడకు మితభాషిగా ఉండు  
ఒక్కొక్క పర్యాయం అమాయకతతో కూడిన చర్యలు  
అపార్యాలకు దారితీస్తాయి. అవి యెన్నో అనర్థాలకు  
మూలమౌరాయి నిన్ను నలహా ఇవ్వమని కోరని వాళ్ళకు  
నలహాలివ్వకు. నీదేమెటో నీవు చూసుకో.

**ఎప్పుడూ తర్కించకు**

తర్కంలో అనలు పాలువంచుకోకు. తర్కంలో  
గెలవాలని ఎందుకు ప్రయత్నిస్తావు?



అతిదులతో తమ అభిప్రాయాన్ని పెరిచున్నవానికి  
అవరాశిమీదను ప్రపంచంలో దొంగపరచడానికి సాధ్యం కాదు.  
మూర్ఖులు ఎందరో ఉంటారు వారివృత్తికి మారించు వారికి  
మార్చడానికి ప్రయత్నించే సమయాన్ని వ్యభాషించుకోవడ  
మీరు అప్పుడెప్పుడో కాదు? అతిథి? అతిథిని ఎందుకు కాదు  
తెచ్చుకొంటావు.

అప్పుడు నుండి పది అరేంద్రులు!

దేవదే అశింకకు అశింకదం అందోళనక.  
నడుక్కానానది దారిలోనూది నీవు రోజుల తరలడి పోవుమూర్ఖు  
కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటావు కాని అతను నీ స్నేహితుని  
దీక్షని నుండి నీకు రావలసిన ముఖ్యమైన దిక్కురాన్ని  
నీకంటించివేలేదు నీ ఆదుర్దా అవధులు రాటుతుంది  
నీకెందుచు ఈ మానసిక హింస? అశింకకు - సిరాశపదకు  
నీకు చెందవలసిన అనందం దుఃఖం నీకే చెందుతాయి అవి  
నీకుకాక మరొకరికి చెందవు వాటిని నీవు చెందే యోగం  
నీకుంటే ఎప్పుడూ దూరం వేయలేదు ఈ విషయం తెలిసి  
ఉండి నీ నమయాన్ని శక్తిని, ఆతురతను ఎందుకు  
వ్యభాషిస్తున్నావు? గతాన్ని మరిచిపో! భవిష్యత్తును గురించి  
అలోచించకు వర్తమానంలో జీవించు నీ శక్త్యానుసారం నీ

మనము నీ దేశ నీ బాధ్యతలను నీవు నిర్వహించు నీరతి  
దోషములే తమిళ బాధ్యతల భారము కలిపియున్నది

నీ పరిణామ దురదృష్టము నా కేము బరీగియ నీవు  
నిష్కర్షిస్తావని అతడు నీవు పైకిగా బయిలే పదార్థమతాహు  
యని అబద్ధముగా రచిస్తున్నది మహావికల్పము అ విధంగా  
చెప్పుటవలనగా తమను తాము జేసుకొనిచున్నట్లున్న  
దానిని నీవు నీ సమూహము మూలకాన్ని గురించి నీ  
విచారము లేదు అచిత్తమును గురించి అతడు అతడు సాధ్యమైనంత  
మాత్రము చేపట్టినట్లే అయిపోయిన మూలమును తోలకముగా అంటే  
పరిచిన్న విషయమిది పెద్దగా అభిప్రాయ బాధకము అయి  
పోయి కుదరా అని నాకు నిశ్చయము అదిగానీ ఈ అభిప్రాయ  
మును విన్నవించు దురదృష్టము అయ్యెను మరొకటి అధ్యక్షుని కాదు,  
నీరతి భాగ్యుని కాదు పెరియకవాని కూడా నవరింపలేదు.  
మాన్యులేరు ఒకమ మరొకటికి చేసే సహాయం భైవ ప్రేరణ  
మొదల అరుగుతుంది కాని మరొక విధంగా కాదు ఈ  
విషయాన్ని నీవు ఒకసారి తలుచుకొంటి నీవు నీ గురించిగాని,  
అతడు గురించిగాని విచారాన్ని పెంచకోవు విచారం నీ  
శక్తిని పోషించి సమయాన్ని వృధాపరుస్తుంది

భగవంతుని స్వేచ్ఛాన్ని సంతోషించుట!

నీపై ఎప్పుడూ శ్రద్ధ చూపరు దీనిని చిరకాలా  
గుర్తుంచుకో నీవు అపదలలో ఉన్నప్పుడు ప్రపంచంలో ఎవరూ  
నిన్ను అడుకోవడానికి ముందుకరారు రైళ్ళుగా ఉండు.  
భగవంతునిపై నమ్మకముంచు, నీ కార్యాలాపాలు నిర్లక్ష్యంగా  
ఉండు నిన్ను భగవంతుడు రక్షిస్తా ఉంటే ఈ పశ్చాత్తాపం  
నీకు ఎదురు తిరిగిగా నీకేమి కాదు నీ వెడలు పథాన్ని నీవు  
చేరుకొంటావు ఆ భగవంతుని అకీర్వాదిని లేపిస్తును  
ప్రపంచంలోని యే శక్తి నీ విజయానికి సహకరించలేదు ఆ  
భగవంతుని అభిమానాన్ని స్వేచ్ఛా పొందుచు ఉండుకో అనే  
నీకు గొప్ప ధనసంపద అది నీకు ఒక పర్యామం భిక్ష  
మనశ్శాంతి నీకు చేరువౌతుంది ఇప్పుడు నీకు అన్ని ఉన్నట్లే  
భయం పొరిపోతుంది అందోళన మాయమౌతుంది

అందరిలోనూ ఆ దైవాన్ని దర్శించు. అందరిలోనూ  
అత్మశక్తిని సమంగా పంచుకో నీవు సృష్టిలో ప్రత్యేకంగా లేవు  
నీలో ఉన్న అత్మయే భగవంతుడు ఈ శక్తి శాశ్వతమైనది ఆ  
శక్తి వలన కలిగిన అనంధాన్ని అనుభవించు. అలోచనలు  
నడవడి నీ హృదయంలో ఉన్న ఆ దైవాన్ని ధృష్టిలో ఉంచుకొని  
మార్చుకో. ఆయన నీలో ఉన్నాడు ఈ లక్షణాలు నైతికంగా

దిగజారిపోయిన వ్యక్తులకుంటాయి ఈ విశ్వమంతా అర్థమయమని భావించు. ఈ సద్గుణాలను నిన్ను సన్నాహంలో ఉంచుతాయి నీ అశ్మశోధన తీవ్రమౌతుంది. నీవు రోడుకొన్న మనశ్శాంతి నీకు లభిస్తుంది.

### భగవంతుడిని ప్రార్థించు

ప్రతిరోజూ నీవు ఉదయం లేమగానే, కేవలం రెండు నిమిషాలు ఆ భగవంతుడిని ప్రార్థించు నిన్ను సృష్టించిన ఆ లైవానికి ఆ కొద్ది నమయాన్ని కేటాయించగలవని భావిస్తున్నాను 'భగవంతుడా నన్ను నీకు రోచిన పనిలో నిమగ్నుడనై ఉండే విధంగా చూడు. నేను నీ పరికరాన్ని, కేవలం చొల్లగా ఉన్న వదార్యాన్ని నేను నిన్ను తరడనేడుతున్నాను నేను ఎప్పుడో అరిండియా రేడియోలో ఒక పాట విన్నాను అది నా మనసులో ఇప్పటికీ గుగురుమంటూనే ఉంది కాండమా ఆ పాటలోని ఆవాక్యాన్ని పడకపై నుండి లేచే ముందు ప్రతిరోజూ ఉచ్చరించండి. 'ఈరోజు నా స్థితి నీ యొక్క హారతిగా మారిపోవాలి' (నా జీవితం నీకు సమర్పణ చేస్తున్నాను దాని బాగోగులు నిర్ణయ భారం నీదే వ్రథా అని ఆలోచించాలి). ఈ విధంగా ప్రార్థన చేసి నీ లైవందిన కార్యక్రమాలను ప్రారంభిస్తే నీవు



## భగవద్గీతయోగశత తలపంచు

అంగకరించడాన్ని నేర్చుకో సీతు నీ దీపిలిండా  
 ఎదురయ్యే ప్రతిచర్య భగవద్విద్యయమని అంగకరించు  
 "భగవదీయడా నీ నిర్ణయమే అమలు ఒరుగుతుంది"  
 దీపిలిండా కలిగే ఒడుదొడుకులు, ఎదురయ్యే మబిబులు  
 ఆయన చర్యలుగానే భావించు, భగవంతుడే సీతు నిజమైన  
 స్వీహితుడు ఆయనే సీతు గొప్ప శ్రమాభీలాషి ఆయన సీతు  
 ఎన్నో రకాల అనుభవాలను అందిస్తాడు. వాటిలో మంచివి,  
 చెడువి కూడా ఉంటాయి కేవలం అవి నిన్ను ఒక  
 శక్తివంతమైన పరికరంగా మార్చడానికి మాత్రమే (ఆ చర్యలు)  
 ఉంటాయి ఎన్నో రకాల రాపిడికి గురౌతాయి. ఆయన నిన్ను  
 వివిధంగా తీర్చిదిద్దడానికి ప్రయత్నిస్తే ఆ విధంగా మారడానికి  
 సిద్ధపడు ఆయనది పవిత్రమైన క్రియ నీ బాగోగుల భారం  
 ఆయన పై నిర్భీంతంగా ఉంచు

దీనిని వ్యతిరేకించకు దేనికోసమూ పోరాడకు నిన్ను  
 నీవు భగవద్విద్యయానికి అర్పించుకో, నీ వ్యక్తిగత  
 అర్థాభిమానాన్ని వదులు దీనిని ఎప్పుడు సాధిస్తావు? ఆ  
 భగవంతుని ఉనికిని నమ్మినప్పుడు, ఆయన నిర్ణయం  
 అభీవమని తెలుసుకొన్నప్పుడు, ఆయననిర్ణయమే అందరి

జీవులపై దిన్నెలమైందని గ్రహించినపుడు ఆడుకువ బలహీనత  
 కాదు. అది బలం ఎంత అడుగువగా ఉంటుందో అంతటి  
 బలాన్ని చేకూర్చుకొంటావు నీ జీవితం సాగిగా నొగిపోతుంది  
 ఎందుకంటే నీవు భగవద్విద్యయాన్ని వ్యతిరేకం చేసేందువల్ల  
 అకారణంగా నీకు రాషిడి ఉండదు, అపజయముండదు  
 ఎందుకంటే నీవు నీ కోరిక ప్రకారం జీవిని  
 సంపాదించుకోవాలని కోరడం లేదు కాబట్టి నీ జీవితం  
 అద్భుతమైన విజయవరంవరలతో నిండిపోతుంది  
 కారణమేమిటంటే భగవంతుని బలం, వ్లాసం నీ హృదయంలో  
 ప్రకాశిస్తుంది నీవు నీ హృదయాన్ని నిర్మలంగా, శూన్యంగా  
 ఉంచుకోవాలి ఆత్మ స్వరూపిని తొలగించుకోవాలి అప్పుడు  
 భగవంతుని శక్తి నీలో ప్రవహిస్తుంది గారి శూన్యంలోకి  
 తేగంగా నిండున విధంగా అది అదీ అదీ కాననం

1 ఈ జగత్తు అనిత్యత్వాన్ని సచిన్

మనశ్శాంతికి దూరమై మనం చేస్తున్న ప్రధానమైన  
 తప్పుదమేమిటంటే ఈ సృష్టి అంతా మనమనోర్థానం నిమిత్తం,  
 విషయసుఖానుభవం నిమిత్తం, భగవంతుడు సృష్టించాడన  
 భావించడం మనలోని ప్రతి వ్యక్తి ఈ పీఠాల విత్తంలోని  
 సమస్త పదార్థాలు వారి వారి నిత్య సుఖాలకు, ఆనందాలకు



సవోయపదాలనీ, వారి వారి అభిరుచులకు అనుగుణంగా  
 అవి మారాలనీ భావిస్తుంటారు. ఈ విశ్వసృష్టి నుండి  
 ఆనందాలను ఆక్రమకోవాలని ప్రయత్నించకు. అది నష్టకామ  
 దవదల నుండి అమృతాన్ని పొందాలని ప్రయత్నించడమే  
 బెతుంది. నీకు ఆ ప్రయత్నం వలన నిరుత్సాహమే  
 మిగులుతుంది. ఓటమి, కలకలం, నిరాశ ఎదురౌతాయి.  
 ఈ విశ్వం దేనికి ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకోవడానికి  
 ప్రయత్నించు. ఈ సృష్టి నీవు అనుభవజ్ఞానివి కావడానికి  
 ఉపయోగపడుతుంది. జ్ఞానిగా పెంపొందు. అందుకు  
 అధ్యాత్మికత సహకరిస్తుంది. అనుభవమే విద్య. అనుభవమే  
 ఒక గొప్ప ఉపాధ్యాయుడు. మూర్ఖుడు మాత్రమే ఈ విశ్వం  
 తన సర్వనుభాల నిమిత్తమే ఏర్పడిందని భావిస్తాడు.  
 వేదమేం చెబుతుంది...? "అనిత్యం, అనుభంలోకం అకాంతం,  
 దుఃఖాలయం" వేదాలను చదువు. వాటిని గౌరవించు. వాటి  
 సారాన్ని జీవితాంతం గుర్తుంచుకో. వాటిని గురించి అలోచిస్తూ  
 జీవించు. అది శుభ మనశ్చాంతికి మరో మార్గం లేదు.

చివరకు ఈ జగత్తు అనిత్యమనే నమ్ము. ఎందుకంటే  
 పూర్వకాలం నుండి జ్ఞానులు ఈ జగత్తు స్వప్నం వంటిదేనని  
 చెబుతూ వచ్చారు. దీని అనుభవం కూడా స్వప్నానుభవం

చంటిదేవని తెలియజేశారు. వారు తమ వ్యక్తిగత అనుభవంలో  
 ఈ జగత్తు మిథ్య అని చైతన్యమే పవిత్రమైన శాశ్వతమైన  
 అనుభవయోగ్యమైన పరచింతనమని తెలియజేశారు. వారు  
 ఈ విషయాన్ని మూర్ఖులై యీ విధంగా వినరించలేదు.  
 వారికన్నా నీవు తెలివి కలవాడవు కూడాకాదు. నీకు నీ  
 ప్రయత్నంలో చెడు అనుభవం ఎదుర్కొనే సమయంలోనైనా  
 నీకు నీవు నమాధానం చెప్పుకో. "ఇదంతా మిథ్య,  
 నిజమైనదికాదు, నేను పవిత్ర చైతన్యాన్ని భగవంతుణ్ణి" అని.

- పారి:ఓంతకోసకో -

(దివ్య తవన సమాజం టుషీకేశవారు ప్రచురించిన  
 "పాటిటివ్ ఏర్స్ టు పీస్ ఆఫ్ మైండ్" పుస్తకకు ఇది తెలుగు  
 స్వరూపవాదం. ఆంధ్ర రచయిత శ్రీ కె. అనంత్ నారాయణన్  
 - తెలుగు పేర : డా॥ యర్రం చంద్రశేఖరం).

## తీర్మానము

దివ్యాత్మ స్వరూపులారా! మనశ్శాంతికి మంచి మార్గాలు చదివారు కదా! ఇది మరొకరి చేత చదివించాలని మీకు అనిపిస్తుందా! మాకు అలాగే అనిపించి దీనిని పుస్తకంగా ప్రచురించి పంపిణీ చేస్తున్నాం. ఈ వితరణలో మీకు భాగస్వామ్యం కావాలనిపిస్తుంది కదా! వద్దారాపు నగర్లోని శ్రీ శివానందాశ్రమాన్ని సంప్రదించండి!

ఫోన్ : 040-27503274, 27506782

శివానందాశ్రమం

సికింద్రాబాదు.

తేది : 2003 మే

సదా మీ సేవలో

స్వామి సత్యప్రతాపం

కార్యదర్శి

## విజ్ఞప్తి

శ్రీ ఎన్. అనంత నారాయణన్ గారు స్వామి శివానందుల దివ్యపదేశాల వేత ప్రధానికులై అనే షష్టికను అందించారు. ఇది పూర్తిగా స్వామివారి భావాలే. చక్కని కూర్పు. దానిని 2002లోనే హిమాలయాల్లోని శివానందనగర్లో ఉన్న డిజైన్ లైఫ్ సొసైటీ ప్రచురించింది. మా కోరిక మేరకు దాని యత్రం చంద్రశేఖరంగారు దీనిని అనువదించారు. దానిని కపిలేష్విగారు సరిచూశారు. ఇది ఫిబ్రవరి శివానందభారతిలో కూడా ప్రచురించాం. ఇప్పుడు షష్టిక రూపంలో అందిస్తున్నాం. ఉదారులైన మిత్రులు ఈ చిన్న గ్రంథ వితరణకు సహకరించవచ్చు. మనశ్శాంతి నిమిత్తమే అందరికీ ఇది అందించాలని ఆశ్రమం సంకల్పిస్తున్నది. మరి మీరూ చదవండి! చదివించండి!

- శ్రీ శివానందాశ్రమం

పద్మరావునగర్, సికింద్రాబాద్,

అంధ్రప్రదేశ్.

భవదీయ

అధ్యక్షులు : స్వామి జీవన్ముక్తానంద

కార్యదర్శి : స్వామి సత్యవరానంద

Indigo Press Ph : 2332 5404